CARACTERIZAÇÃO DO COMPORTAMENTO DO SONO ENTRE OS ALUNOS DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL. É ALGO PARA SE PREOCUPAR?

ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL

EE Prof. Antonio Dutra – Programa de Ensino Integral

Autor Matheus Marcos Eloi *(matheus.eloi18@gmail.com)*
Orientadora Profº Paula Vilma de Oliveira
Coorientadora Profº Adriana Aparecida Prieto Chiquetto

Introdução

A importância do sono de qualidade está diretamente ligada a manutenção da saúde física e cognitiva. Nosso cérebro realiza durante o sono processos neurobiológicos, como por exemplo, o fortalecimento do sistema imunológico, secreção e liberação de hormônios, consolidação da memória entre outros, que são funções fisiológicas de valor vital para funcionamento correto do organismo. (BERTOLAZZI, 2008).

A ideia de pesquisar sobre a qualidade do sono na escola surgiu devido às demonstrações e queixas de sonolência durante as aulas por parte dos alunos. Diante disso, foi indispensável questionar como é a qualidade do sono dos alunos e o que se pode fazer para sensibilizá-los sobre a importância do tema.

Objetivos

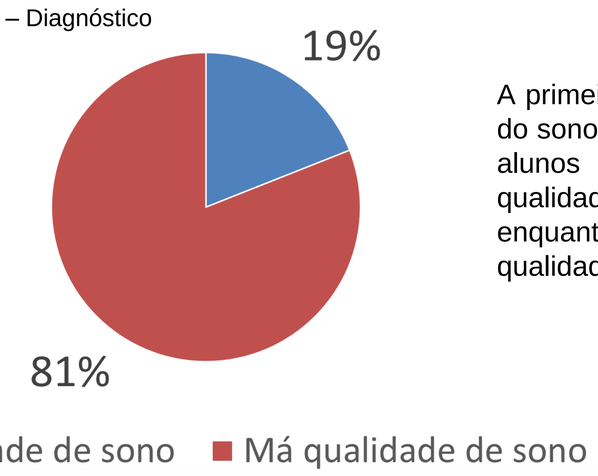
- Caracterizar o comportamento do sono entre os jovens por meio de aplicação de questionário e análise do Índice da Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI) (BUYSSE, 1989).
- Verificar se a divulgação de informações sobre a importância do sono altera a qualidade do mesmo.

Metodologia e Desenvolvimento

- Pesquisa Bibliográfica e estudo do Índice da Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI).
- Aplicação do Questionário aos Voluntários para cálculo do PSQI.
- Análise dos dados sobre a qualidade do sono entre os alunos.
- Aplicação do questionário para calcular o PSQI antes da palestra.
- Intervenção para solucionar o problema da má qualidade do sono: Palestra sobre Importância do sono para alunos .
- Aplicação do questionário para calcular o PSQI após a palestra (de 15 a 20 dias depois).
- Análise dos Dados e comparação dos resultados antes e depois da palestra.

Resultados

Gráfico 1: Qualidade do sono – Diagnóstico



A primeira análise da qualidade do sono revelou 8 em a cada 10 alunos apresentam má qualidade de sono (81%) enquanto o restante é de boa qualidade (19%).

Gráfico 2: Percentual da Qualidade de Sono distribuída nas três etapas do estudo

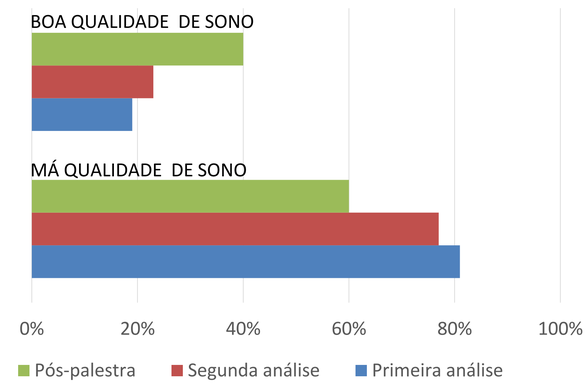
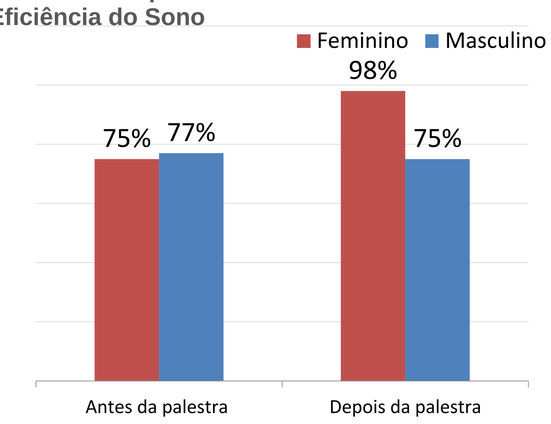


Gráfico 3: Comparativo sobre a Eficiência do Sono



A palestra (Figura 1) mostrou um resultado positivo tanto para a eficiência do sono quanto na qualidade de sono, isto quer dizer que os alunos não só estão dormindo melhor, mas também mudaram seus hábitos ruins. Além disso, a média da (7h33min) duração de sono está mais próxima do ideal de 8 horas.

As palestras foram ministradas nas aulas de Projeto de Vida para os alunos dos primeiros e segundos anos do ensino médio da escola.

Figura 1: Palestra sobre a importância do sono nos alunos da Escola Profº Antonio Dutra nas aulas de Projeto de Vida. Fotografia. Matheus Eloi

Discussão

O PSQI leva em consideração sete componentes: qualidade subjetiva, latência, duração, eficiência e distúrbios do sono, uso de medicamento e sonolência diurna.

Os alunos apresentaram uma má qualidade do sono e isso é um motivo de preocupação, porque dormir mal pode ter efeitos colaterais como problemas de memória, baixo raciocínio, dores de cabeça, mau funcionamento do sistema imunológico, irritabilidade e pode ser um fator para aumentar o risco de doenças, como obesidade, colesterol alto (TUFIK, 2008). Em contrapartida, podemos perceber a palestra foi relevante para que haja mudança da percepção da importância de se ter boa qualidade de sono para evitar esses problemas.

Conclusão

Os alunos apresentaram má qualidade do sono e os fatores que influenciam essa qualidade como a influência hormonal, a prática de exercícios físicos, o ritmo biológico e a nutrição podem ser melhor investigados.

Medidas como a implementação de campanhas de divulgação para os estudantes abordando a importância do sono, os meios para se obter um sono de qualidade e como praticar a higiene do sono fazem a diferença e devem ser mantidas e ampliadas para a comunidade.

Referências

BERTOLAZZI, A.N. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono**... 2008. Tese de Mestrado (Pósgraduação em Medicina) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre-RS.

BUYSSE, Daniel. **The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research**. 1989. Disponível em: < https://goo.gl/G7nNuh> Acesso em abril de 2017.

TUFIK, Sergio HANNA, Antunes MELLO,Tulio & ANDERSEN, Monica**. Privação de sono e exercício físico**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 14, No 1 – Jan/Fev, 2008. Disponível em : < http://www.scielo.br/pdf/rbme/v14n1/a10v14n1.pdf >

Agradecimentos:
Grupo gestor da E. E. Profº Antonio Dutra, à Dra. Monica Andersen, à Profª Mariana P. S. Oliveira